

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani**

###### **a. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah termasuk SD, karena Pendidikan Jasmani masuk dalam kurikulum pendidikan. Dalam pendidikan jasmani memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan dan peningkatan kualitas dalam diri individu.

Menurut Cholik dan Lutan dalam Helmy Firmansyah (2009: 04), bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya. Masih menurut Helmy Firmansyah (2009: 06), secara esensial pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Guru pendidikan jasmani semestinya memberikan pengalaman berhasil bagi setiap anak, karena pengalaman berhasil dapat merupakan sumber motivasi.

Pendapat lain di kemukakan oleh Mutohir dalam Andun Sudijandoko (2010: 03), bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta keperibadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Senada dengan pendapat tersebut *Bucher* dalam Soni Nopembri (2005: 33), menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik, dengan aktivitas jasmanai sebagai wahananya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia seutuhnya. Dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi, dan sosial anak menjadi baik.

#### **b. Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan Pendidikan Jasmani merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Tujuan Penjasorkes pada Standar

Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI tahun 2007 menurut Badan Standar Nasional Pendidikan ( 2007 : 05), adalah sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- 4) Meletakkan landasar karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Menurut Sukintaka (1992: 9), secara garis besar tujuan pendidikan jasmani dapat digolongkan dalam empat kelompok yaitu :

- 1) Norma atau nilai, yang merupakan budaya bangsa timur pada umumnya, jadi termasuk Indonesia. Norma itu menghendaki: Manusia berbudi luhur, berbudi pekerti baik, dan atau mempunyai kepribadian yang kuat. Norma itu sendiri akan terkait iman dan taqwa kepada Tuhan Yang maha Esa.
- 2) Jasmani, sehat dan terampil.
- 3) Psikis atau kejiwaan, menjadi anak cerdas, bebas dari kebodohan dan mempunyai kepribadian yang mantap dan mandiri.
- 4) Rasa sosial, rasa bertanggung jawab kemasyarakatan, mempertebal rasa kebangsaan atau rasa cinta tanah air, dan rasa kesetiakawanan sosial.

Jadi Tujuan pendidikan jasmani merupakan wahana untuk mencapai tujuan nasional yaitu untuk mencapai manusia seutuhnya baik jasmani maupun rohani. Maka bukan hanya fisik atau jasmani saja yang

dikembangkan tetapi, perkembangan kognitif, afektif dan sosial juga memiliki komposisi yang sama dan saling menunjang satu sama lainnya.

## **2. Ruang Lingkup Pembelajaran Sepakbola Siswa Kelas Atas**

Pelaksanaan Penjasorkes merupakan investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu Sumber Daya Manusia, oleh karena itu jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal itu tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung suatu pembelajaran yang kondusif.

Penjasorkes yang diajarkan di SD memiliki peranan yang sangat penting, karena sebagai suatu proses pembinaan anak sejak usia dini, yaitu memberi kesempatan kepada anak untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Tidak ada pendidikan yang tidak mempunyai sasaran pedagogis, dan tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Penjasorkes, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pada saat ini pemerintah telah menerapkan kebijakan pelaksanaan kurikulum baru yang disesuaikan dengan tuntutan jaman. Kebijakan itu ditandai dengan pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

secara nasional. Kurikulum ini menjadi pedoman bagi guru dalam kegiatan pembelajaran untuk semua mata pelajaran. Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ini terdapat Standar Kompetensi (SK), Kompetensi Dasar (KD), Indikator, Tujuan Pembelajaran dan materi pokok untuk masing-masing mata pelajaran. Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran guru harus berpedoman pada kurikulum tersebut, sehingga diharapkan siswa akan dapat mencapai standar kompetensi pada masing-masing mata pelajaran, dan tujuan dari pembelajaran tersebut dapat tercapai.

Pendidikan jasmani di sekolah berisi materi-materi yang dapat dikelompokkan menjadi aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, akuatik, uji diri, pendidikan luar kelas, permainan dan olahraga. Dalam materi permainan dan olahraga terdapat sub materi dasar-dasar bermain sepakbola yang harus diajarkan di kelas atas SD.

Dalam Silabus Mata Pelajaran Penjasorkes untuk SD/MI untuk siswa kelas atas, disebutkan bahwa Standar Kompetensi: “Mempraktikan berbagai variasi keterampilan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Kompetensi Dasar: “Mempraktikan variasi keterampilan teknik dasar sepakbola yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran”. Diharapkan pembelajaran penjasorkes berlangsung secara aktif dalam melibatkan semua ranah pendidikan yaitu afektif (sikap), psikomotor (ketrampilan fisik), dan kognitif (konsep).

### **3. Hakikat Permainan Sepakbola**

#### **a. Hakikat Permainan Sepakbola Secara Umum**

Olahraga sepakbola merupakan olahraga dengan memperebutkan sebuah bola dilapangan dengan menggunakan kaki tetapi juga terlihat gaya-gaya permainannya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Olahraga sepakbola melibatkan banyak orang, tentunya kerjasama team yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik.

Menurut Haryadi (2003: 35), sepakbola adalah salah satu jenis olahraga yang sangat digemari orang seluruh dunia. Olahraga ini sangat universal, selain digemari orang laki-laki olah raga ini juga digemari para perempuan tidak hanya tua muda bahkan anak-anak. Sejak tahun 1990an olahraga ini mulai digunakan untuk para wanita meskipun sebelumnya olah raga ini hanya diperuntukkan bagi kaum pria. Olahraga ini melibatkan 11 orang dalam satu teamnya. Untuk menjadi pemenang dalam suatu pertandingan harus melawan satu team lainnya. Lapangan para pemain sepakbola memperebutkan sebuah bola untuk dimasukkan ke dalam gawang yang dijaga seorang penjaga gawang (*goal keeper*).

Selanjutnya Slamet (2006: 60), mengemukakan hakekat permainan sepakbola adalah mempertahankan dan penyerangan maka untuk kelincahan dan kecepatan yang diprediksikan berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola, berpatokan pada hakekat permainan yang menitik beratkan pada pertahanan dan nilai tersendiri bagi penonton) jika memahami betul akan peraturan permainan sepakbola, sikap yang dilarang untuk dilakukan dalam permainan, tentu mereka akan terlihat lincah, cepat dan atraktif. Sepakbola merupakan permainan bergu yang terdiri dari 11 pemain, yang merupakan pemain depan, pemain tengah, pemain

belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola dapat dimainkan dalam luar ruangan (*out door*) maupun didalam ruangan (*in door*).

Pendapat lain dikemukakan oleh Sucipto (2000:7), dijelaskan bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari 11 orang pemain yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan serta menggunakan peraturan yang sudah ditentukan. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa olahraga sepakbola adalah olahraga dengan memperebutkan sebuah bola dilapangan dengan menggunakan kaki tetapi juga terlihat gaya-gaya permainannya dalam memperebutkan bola untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Olahraga sepakbola melibatkan banyak orang tentunya kerjasama tim yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik.

#### **b. Hakikat Permainan Sepakbola Untuk Siswa SD**

Tujuan mencetak gol ke gawang lawan hanya bersifat sementara dalam konteks Pendidikan Jasmani, sedangkan tujuan yang sebenarnya adalah untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, jujur, terampil dan dapat bersosialisasi dengan masyarakat sekitarnya. Dengan

demikian sepakbola dalam pendidikan jasmani di SD adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan sosialnya (Sucipto, 2004: 10).

Pembelajaran permainan sepakbola untuk usia Sekolah Dasar menurut Sugeng Maryanta (2010: 17), dalam penyampaian pembelajaran permainan sepakbola dibutuhkan kecermatan guru untuk memodifikasi mengenai ukuran dan bentuk lapangan permainan yang digunakan, jumlah pemain setiap regu (misalnya 2 melawan 2, atau 3 melawan 3), serta perlengkapan permainan yang dimodifikasi agar siswa diberi kesempatan untuk memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam permainan, seperti bagaimana menciptakan ruang tembak dalam penyerangan atau menjaga ruang kosong yang membahayakan dalam pertahanan.

Menurut pendapat Abdul Mukholid (2006: 10), pada usia antara 10-12 tahun, skill sepakbola yang benar dipelajari sambil bermain sepakbola/bertanding/game, dibarengi dengan program dan metode serta rencana pendidikan yang bertanggungjawab. Jadi dibentuk latihan yang disederhanakan dan festival/kompetisi dijalankan sebagai alat untuk mengembangkan skill teknik dan pengertian dasar teknik. Bola harus jadi titik sentral dari aktivitas dengan banyak variasi dan kegembiraan. Sasarannya adalah untuk memperlihatkan kepada anak-anak ini. Banyaknya perubahan-perubahan situasi pertandingan yang terus menerus yang mereka harus mengerti dan menguasai dengan cara



diberikan demonstrasi dan diberitahu mengapa mereka harus berbuat demikian.

Masih menurut Abdul Mucholid (2006: 12), tahap-tahap pembelajaran sepakbola bagi siswa SD, meliputi :

- 1) Fase latihan sepakbola mini
- 2) Kemahiran ketrampilan
  - a) Teknik dasar
  - b) Taktik peraturan sederhana
- 3) Koordinasi sederhana
- 4) Kelentukan menyeluruh
- 5) Kegembiraan

Siswa Sekolah Dasar dalam bermain sepakbola, dengan bermain sepakbola mini. Sepakbola mini merupakan bentuk modifikasi dari permainan sepakbola sesungguhnya. Dalam bermain sepakbola mini dengan jumlah pemain 7 siswa melawan 7 siswa. Ukuran lapangan merupakan modifikasi dari ukuran sebenarnya dengan panjang 50 meter dan lebar 30 meter, menggunakan gawang kecil dengan ukuran tinggi 2 meter dan lebar 3 meter. Waktu yang digunakan dalam bermain sepakbola mini adalah 2 X 35 menit, dengan istirahat 10 menit. Bola yang digunakan untuk bermain sepakbola mini, menggunakan bola ukuran no 4 (Sugeng Maryanta, 2010: 25).

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran permainan sepakbola untuk siswa SD, dalam penyampaianya dibutuhkan kecermatan guru untuk memodifikasi

mengenai ukuran dan bentuk lapangan permainan yang digunakan. Skill sepakbola yang benar dipelajari sambil bermain sepakbola, dibarengi dengan program dan metode serta rencana pendidikan yang bertanggungjawab. Aktivitas dalam pembelajaran sepakbola dengan banyak variasi dan dengan suasana kegembiraan. Sepakbola dalam pendidikan jasmani di SD adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar berkembang kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan sosialnya

#### **4. Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Penguasaan teknik-teknik dasar sepakbola, sangat berpengaruh terhadap keterampilan dalam bermain sepakbola. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh pemain, antara lain :

##### **a. Menendang Bola**

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 17), menendang bola bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.

Pendapat senada dikemukakan Fendinurdiantoro (2007: 12), yang menyebutkan bahwa menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shootig at the goal*). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang

dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

Beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa menendang bola adalah bertujuan untuk mengumpan (*passing*), dan menembak kearah gawang (*shootig at the goal*). Selain itu juga menendang bola bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan.

b. Mengontrol Bola

Keterampilan mengontrol bola, seperti dikemukakan oleh M. Ari Widya Setyawan (2004 : 38), adalah suatu upaya untuk meguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengamanan yang tepat agar dapat menguasai bola sepenuhnya. Setelah bola tersebut terkontrol dengan baik, bola baru dihentikan. Cara menghentikan bola seperti dikemukakan oleh M. Ari Widya Setyawan (2004 : 39), dilakukan dengan cara :

- 1) Menghentikan bola dengan telapak kaki
- 2) Menghentikan bola dengan punggung kaki
- 3) Menghentikan bola dengan dada
- 4) Menghentikan bola dengan paha.
- 5) Menghentikan bola dengan perut.

Pendapat lain dikemukakan oleh Sucipto, dkk. (2000: 17), dijelaskan bahwa menghentikan (*Stoping*) bertujuan untuk mengontrol bola.

Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa mengontrol bola adalah suatu upaya untuk menguasai bola sebelum bola dihentikan oleh kaki. Dalam upaya mengontrol bola pemain harus dalam kondisi siap dengan pengamanan yang tepat.

#### c. Menggiring Bola

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam :
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
  - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
  - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir ke depan.
  - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
  - e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
  - f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
  - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.
- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar :
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
  - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
  - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
  - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
  - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
  - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
  - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
  - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
  - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
  - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.

Senada dengan pendapat tersebut Fendinurdiantoro ( 2007: 14), menjelaskan pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan, oleh karenanya bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Pendapat lain dikemukakan oleh *Danny Mielke* (2007: 1), bahwa pada dasarnya menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Lebih lanjut menurut *Danny Mielke* (2007: 2-5), macam-macam cara menggiring bola (*dribbling*) dalam praktek bermain sepakbola ada tiga yaitu:

1) *Dribbling* menggunakan sisi kaki bagian dalam.



Gambar 1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.

Sumber : *Danny Mielke* (2007: 3).

2) *Dribbling* dengan sisi kaki bagian luar.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.

Sumber : *Danny Mielke* (2007: 4).

3) *Dribbling* menggunakan Punggung kaki.



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.

Sumber : *Danny Mielke* (2007: 3).

Dijelaskan oleh Sardjono (1982: 77), bahwa kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola antara lain: (1) sebagai usaha untuk melewati lawan; (2) Untuk mencari kesempatan dapat mengoperkan bola kepada teman; dan (3) Untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan tim, terutama jika tim itu dalam kedudukan pada saat itu akan mendapat keuntungan bagi penentuan kemenangan, sehingga bola ditahan untuk dimainkan sesama anggota tim selama mungkin.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk menuju daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak penjagaan lawan. Ada beberapa cara menggiring bola yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dan menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar.

#### d. *Heading* Bola

*Heading* bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain dalam bermain sepakbola. Dikemukakan oleh Sucipto, dkk. (2000: 17), bahwa *heading* bola bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam menyundul bola, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.

Menurut Fendinurdiantoro (2007 : 14), tujuan menyundul bola adalah sebagai berikut :

- 1) Untuk mengoper bola ke temannya.
- 2) Untuk mencetak gol, dengan mengarahkan bola ke daerah gawang lawan.
- 3) Membuang bola ke gawang sendiri.

Keterampilan teknik dasar menyundul bola merupakan pola gerak dasar dominan yang perlu dikembangkan.

Dijelaskan oleh Sukatamsi (2001: 38), bahwa teknik *heading* bola sambil berdiri, yaitu dengan :

- 1) Posisi badan tegak, kedua kaki dibuka selebar bahu atau salah satu kaki maju ke depan dan menghadap sasaran dengan kedua lutut sedikit ditekuk.
- 2) Selanjutnya lentingkan badan ke belakang, pandangan diarahkan kearah datangnya bola dan dagu merapat ke leher.
- 3) Dengan gerakan bersama otot-otot perut dorongan panggul dan kedua lutut diluruskan, badan dilecutkan ke depan sehingga dahi mengenai bola.
- 4) Seluruh berat badan ke depan, sehingga berat badan berada di depan menghadap sasaran dan kedua lengan menjaga keseimbangan.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa menyundul bola adalah upaya mengambil bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala. Menyundul bola dapat dilakukan dengan posisi sambil berdiri dan sambil melompat.

#### e. Merebut bola

Gerakan merebut bola biasanya dilakukan ketika pemain sedang berada dalam posisi bertahan dari serangan lawan. Dikemukakan oleh Sucipto, dkk. (2000: 17), bahwa gerakan merebut bola bertujuan untuk merampas bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.



Pendapat lain dikemukakan oleh M. Ari Widya Setyawan (2004 : 42), bahwa merebut bola adalah usaha untuk menguasai atau menghadang bola dari penguasaan lawan. Hal itu biasanya dilakukan ketika pemain sedang berada dalam posisi bertahan. Teknik merebut bola dapat dibedakan menjadi :

- 1) Merebut bola dari posisi depan
- 2) Merebut bola dari posisi samping.
- 3) Mererbut bola sambilo meluncur.
- 4) Merebut bola dengan menggunakan bahu.

Masih menurut M. Ari Widya Setyawan (2004 : 43), ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pemain dalam merebut bola, yaitu:

- 1) Konsentrasi dan pandangan selalu mengarah pada bola.
- 2) Saat menghadapi bola, dibutuhkan ketenangan dan keseimbangan.
- 3) Dituntut ketepatan dalam merampas bola.
- 4) Ketika perebutan bola, tidak boleh melakukan pelanggaran.

Beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa merebut bola adalah upaya merampas bola yang sedang dikuasai pihak lawan dalam permainan sepakbola. Gerakan merebut bola biasanya dilakukan ketika pemain sedang berada dalam posisi bertahan dari serangan lawan.

#### **5. Faktor-Faktor Yang Harus Diperhatikan dalam Pembelajaran Sepakbola**

Dalam kegiatan belajar mengajar banyak beberapa hal yang harus diperhatikan. Menurut M. Ari Widya Setyawan (2004: 35) dalam pembelajaran sepakbola faktor-faktor yang harus diperhatikan adalah :

a) Urutan mengajar

Dalam melaksanakan pelajaran sepakbola pelaksanaannya harus berpedoman dalam 3 hal yaitu :

- 1) dari yang mudah ke yang sukar.
- 2) dari yang ringan ke yang berat.
- 3) dari yang *simple* / sederhana ke yang kompleks.

Menurut penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa urutan pembelajaran sepakbola dimulai dari materi yang mudah dipelajari dan meningkat secara progresif menuju materi yang lebih sulit.

b) Kegiatan belajar

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran maka pendidik harus mengatur kegiatan belajar yang efektif dan efisien. Kegiatan pembelajaran diwujudkan dengan pengelolaan kelas dan pemberian kesempatan kepada peserta didik untuk mempraktekkan materi. Menurut M. Ari Widya Setyawan (2004 : 38), sifat kegiatan pembelajaran sepakbola yang ideal yaitu :

- 1) bebas (fleksibel menyesuaikan kondisi yang ada)
- 2) terikat (harus sesuai konsep)
- 3) penugasan (ada tugas gerak untuk peserta didik)
- 4) aktif dan kreatif (praktik dalam suasana yang variatif)

Sedangkan menurut Sugeng Maryanta (2010: 35), beberapa faktor yang harus diperhatikan dalam pembelajaran sepakbola, yaitu :

a) Guru

Guru dalam menyampaikan pembelajaran sepakbola ke siswa dengan materi yang mudah dipelajari dan meningkat secara progresif menuju materi yang lebih sulit. Guru harus cermat untuk memodifikasi mengenai ukuran dan bentuk lapangan permainan yang digunakan, jumlah pemain setiap regu, serta perlengkapan permainan yang dimodifikasi agar siswa diberi kesempatan untuk memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam permainan.

b) Keterampilan bermain peserta didik

Setiap peserta didik memiliki bakat yang berbeda-beda. Ada yang memiliki bakat olahraga sepakbola dan ada yang tidak. Peserta didik yang memiliki bakat olahraga akan mampu menguasai keterampilan bermain sepakbola dalam waktu yang lebih singkat.

c) Sarana prasarana

Kelengkapan sarana prasarana sangat menunjang dalam kegiatan pembelajaran sepakbola. Dengan sarana prasarana yang lengkap, akan memudahkan guru dalam menyampaikan kegiatan pembelajaran sepakbola.

d) Kurikulum

Dalam kegiatan pembelajaran sepakbola, Kurikulum pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik peserta didik. Dalam pembelajaran sepakbola peserta didik terlibat langsung dalam berbagai pengalaman

belajar melalui aktivitas permainan sepakbola yang dilakukan secara sistematis.

e) Metode Pembelajaran

Untuk siswa SD, skill sepakbola yang benar dipelajari sambil bermain sepakbola, dibarengi dengan program dan metode serta rencana pendidikan yang bertanggungjawab. Aktivitas dalam pembelajaran sepakbola dengan banyak variasi dan dengan suasana kegembiraan.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan kegiatan belajar materi sepakbola harus di atur sedemikian rupa (sederhana menuju kompleks dan pengaturan kelas yang tepat) sehingga kegiatan belajar dapat berlangsung dengan baik. Faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam pembelajaran sepakbola, yaitu : guru, keterampilan bermain peserta didik, sarana prasarana, kurikulum dan metode pembelajaran.

## **6. Karakteristik Siswa SD Usia 10 – 12 Tahun**

Pembelajaran bagi siswa SD merupakan salah satu kegiatan yang utama untuk membantu mengoptimalkan perkembangannya. Maka dari itu para pengajar sebaiknya dapat memahami karakteristik pertumbuhan dan perkembangan motorik para siswa tingkat SD ini. Pendidikan jasmani juga merupakan pembelajaran yang lebih mengutamakan proses belajar gerak motorik dan mengajarkan keterampilan gerak motorik sehingga bermanfaat untuk perkembangannya.

Pada anak usia SD biasanya sedang mengalami pertumbuhan baik pertumbuhan intelektual, emosional maupun pertumbuhan badaniyah, di

mana kecepatan pertumbuhan anak pada masing-masing aspek tersebut tidak sama, sehingga terjadi berbagai variasi tingkat pertumbuhan dari ketiga aspek tersebut. Ini adalah suatu faktor yang menimbulkan adanya perbedaan individual pada anak-anak SD walaupun mereka dalam usia yang sama.

Usia tingkat SD yaitu dari usia enam sampai dengan usia sekitar dua belas tahun. Usia tersebut merupakan masa akhir dari masa kanak-kanak. Biasanya karakteristik yang masih melekat pada diri para siswa SD ini adalah menampilkan perbedaan-perbedaan individual dalam banyak hal, seperti perbedaan dalam intelegensi, kemampuan dalam kognitif dan bahasa, perkembangan kepribadian dan perkembangan fisik anak.

Perkembangan aspek psikologi siswa SD menurut *Bloom* (2009:43), perkembangan psikologi siswa SD meliputi 3 aspek, yaitu : aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

a. Perkembangan aspek kognitif siswa SD.

Proses perkembangan kognitif manusia sebenarnya mulai berlangsung semenjak dilahirkan. Menurut *Jean Piaget* (2005: 15), anak usia SD tergolong pada tahap *concrete operational*. Pada fase ini kemampuan berfikirnya masih bersifat intuitif, yaitu berfikir dengan mengandalkan ilham. Dalam periode ini anak memperoleh tambahan kemampuan yang disebut *system of operations* (satuan langkah berpikir). Kemampuan satuan langkah berpikir ini berfaedah bagi anak untuk mengkoordinasikan pemikiran dan idenya dengan peristiwa tertentu ke

dalam sistem pemikirannya sendiri. Anak sudah berkembang ke arah berpikir konkrit dan rasional.

Dalam *intelegensi operational* anak yang sedang berada dalam tahap *kongkret operational* terdapat sistem operasi kognitif yang meliputi:

- 1) *Conservation*, adalah kemampuan anak dalam memahami aspek-aspek komulatif materi, seperti volume dan jumlah. Anak yang mampu mengenali sistem kuantitatif sebuah benda, akan tahu bahwa sistem kuantitatif benda tersebut tidak akan berubah secara sembarangan.
- 2) *Addition of classes* adalah kemampuan anak dalam memahami cara mengkombinasikan beberapa golongan benda yang dianggap berkelas lebih rendah, dan menghubungkannya dengan benda yang berkelas lebih tinggi.
- 3) *Multiplication of classes* yakni kemampuan yang melibatkan pengetahuan mengenai cara memperiahkan dimensi-dimensi benda untuk membentuk gabungan golongan benda.

b. Perkembangan aspek afektif siswa SD.

Seperti dalam proses perkembangan lainnya, proses perkembangan afektif siswa juga berkaitan dengan proses belajar. Konsekuensinya, kualitas hasil perkembangan sosial siswa sangat bergantung kualitas proses belajar siswa tersebut, baik di lingkungan sekolah, keluarganya, maupun dilingkungan yang lebih luas. Ini artinya proses belajar sangat menentukan kemampuan siswa dalam bersikap dan berperilaku sosial

yang selaras dengan norma moral, agama, tradisi, hukum dan norma yang berlaku di masyarakat.

Dalam pandangan *Jean Piaget* (2005: 16), anak usia SD memandang moral sebagai sebuah perpaduan yang terdiri atas otonomi moral (sebagai moral hak pribadi), realisme moral (sebagai kesepakatan sosial), dan resiprositas moral (sebagai aturan timbal balik). Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat *Kohlberg* (2006: 57), bahwa anak seusia SD sudah mulai memperhatikan ketaatan hukum dan memperhatikan pemuasan kebutuhan pribadi, serta memperhatikan “citra anak baik”.

c. Perkembangan aspek psikomotor siswa SD.

Semua kapasitas bawaan merupakan modal dasar yang sangat penting bagi kelanjutan perkembangan anak. Proses pendidikan dan pengajaran (khususnya di Sekolah), merupakan pendukung yang berarti bagi perkembangan motor atau fisik anak, terutama dalam hal perolehan kecakapan-kecakapan psikomotor anak.

Ketika anak memasuki usia SD perkembangan fisiknya mulai tampak benar-benar seimbang dan proporsional. Artinya, organ-organ jasmani tumbuh serasi dan tidak lebih panjang atau lebih pendek dari yang semestinya. Gerakan-gerakan organ anak juga menjadi lincah dan terarah seiring dengan munculnya keberanian mentalnya.

Keberanian kemampuan ini, di samping karena perkembangan kapasitas mental, juga disebabkan karena adanya keseimbangan dan

keselarasan gerakan organ-organ tubuh anak. Namun patut dicatat bahwa, perkembangan kemampuan fisik anak itu kurang berarti dan tak bisa meluas menjadi keterampilan-keterampilan psikomotorik yang berfaedah, tanpa usaha pendidikan dan pengajaran. Gerakan-gerakan motorik siswa akan terus meningkatkan keanekaragaman, keseimbangan, dan kekuatannya seiring dengan perkembangannya usia anak.

Guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid khususnya di SD memiliki perbedaan antara satu dan lainnya. Disinilah peran dan fungsi serta tanggung jawab guru di SD, selain mengajar juga perlu memperhatikan keragaman karakteristik. Perilaku murid, sehingga peran guru bukan hanya sebagai pengajar akan tetapi guru juga mempunyai tugas sebagai motivator atau pendorong, sebagai pembimbing dan memberi fasilitas belajar bagi murid-murid untuk mencapai tujuan.

Dengan melihat karakteristik siswa tersebut, pengajar dituntut untuk dapat mengemas perencanaan dan pengalaman belajar yang akan diberikan kepada siswa dengan baik, menyampaikan hal-hal yang ada di lingkungan sekitar kehidupan siswa sehari-hari, sehingga materi pelajaran yang dipelajari tidak abstrak dan lebih bermakna bagi anak. Selain itu, siswa hendaknya diberi kesempatan untuk pro aktif dan mendapatkan pengalaman langsung baik secara individual maupun dalam kelompok.

Menurut Darmodjo (1992:12), karakteristik anak usia 10-12 tahun adalah :



- a. Merupakan individu yang sedang berkembang.
- b. Usia 10-12 tahun mulai mengembangkan rasa percaya dirinya terhadap kemampuan dan pencapaian yang baik dan relevan.
- c. Pada usia 10-12 tahun sedang berada dalam perubahan fisik dan mental mengarah yang lebih baik.
- d. Pada usia 10-12 tahun Mulai adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkrit.
- e. Amat realistik, ingin tahu dan ingin belajar.
- f. Telah ada minat terhadap hal-hal yang khusus.
- g. Pada usia 10-12 tahun mulai menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha menyelesaikan sendiri.
- h. Pada usia 10-12 tahun anak mulai memandang nilai (nilai rapor), sebagai ukuran yang benar mengenai prestasi sekolah.
- i. Anak pada usia 10-12 tahun gemar membentuk kelompok sebaya, biasanya untuk bermain bersama-sama.
- j. Tingkah laku anak usia 10-12 tahun dalam menghadapi lingkungan sosial maupun non sosial meningkat.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Majidi (2008) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Teknik Bola Pada Atlet Berbakat Sepakbola U-14 Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknik bola pada atlet sepakbola berbakat U-14 Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet berbakat sepakbola U-14 Propinsi

Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2007/2008. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 25 atlet. Instrumen yang digunakan adalah *The David Lee Potential Circuit Test*, yaitu butir ketiga atau tes teknik dengan bola. Tes tersebut diukur dengan menggunakan satuan detik sampai sepersepuluh detik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitiannya: baik sekali sebanyak 1 anak, atau sebesar 4%, kategori baik sebanyak 7 anak atau sebesar 28%, kategori cukup sebanyak 7 anak atau sebesar 28%, kategori kurang sebanyak 8 anak atau sebesar 32%, dan kategori kurang sekali sebanyak 2 anak atau sebesar 8%.

2. Yunanta Eka Prasetya (2009) yang berjudul “Kemampuan Dasar Sepakbola Siswa SMP Negeri I Paliyan Gunungkidul Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain sepakbola siswa SMP Negeri I Paliyan Gunungkidul yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sebanyak 30 siswa. Instrumen yang digunakan adalah *The David Lee Soccer Potential Circuit Test*, yaitu butir ketiga atau tes teknik dengan bola. Tes tersebut diukur dengan satuan detik sampai sepersepuluh detik. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitiannya: baik sekali sebanyak 1 anak, atau sebesar 3,3%, kategori baik sebanyak 10 anak atau sebesar 33,3%, kategori cukup sebanyak 12 anak atau sebesar 40%, kategori

kurang sebanyak 4 anak atau sebesar 10%, dan kategori kurang sekali sebanyak 3 anak atau sebesar 10%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan dari kajian teori timbul pemikiran bahwa keterampilan dasar dalam permainan sepakbola sangat menentukan bagi keterampilan siswa. Dalam permainan sepakbola, teknik merupakan faktor penting disamping faktor fisik, teknik dan mental seorang pemain. Keterampilan dasar tersebut sangat penting karena apabila seseorang mampu menguasai teknik tersebut maka seseorang dapat bermain sepakbola dengan baik. Oleh karena itu, selama proses pembelajaran sepakbola harus senantiasa memperhatikan faktor tersebut, maka latihan teknik dasar diutamakan. Penguasaan teknik bola yang benar dapat memudahkan siswa untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbolanya. Adapun teknik dasar bermain sepakbola meliputi *passing*, *shooting*, *dribbling*, *heading* dan *trapping*.

Penelitian ini membahas tentang tingkat kemampuan dasar *short passed* dan *dribbling* bola dalam bermain sepakbola siswa kelas atas SD Negeri Wates Kecamatan Dukun Kabupaten Magelang tahun 2012. Tes keterampilan dasar sepakbola diukur dengan tes keterampilan sepakbola usia 10-12 tahun dari Daral Fauzi R.